



日	献立	10時おやつ	15時おやつ
1(水)	食パン ハムフライ ブロッコリーサラダ 沢煮椀 果物	ヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり
2(木)	ごはん 煮魚 切干大根サラダ すまし汁 果物	クラッカー	麦茶 ぶどうゼリー
4(土)	ごはん 肉じゃが キャベツソテー 味噌汁 果物	せんべい	麦茶 クッキー
6(月)	キーマカレー おかか和え スープ 果物	クッキー	麦茶 そうめん
7(火)	ごはん 豆腐のつくね焼き ひじきサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 マカロニ安倍川
8(水)	ごはん 豚肉の生姜焼き レタスサラダ すまし汁 果物	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
9(木)	ほうとう 春巻き しらす和え 果物	クラッカー	麦茶 わかめおにぎり
10(金)	わかめごはん 鮭のパン粉焼き 里芋の煮物 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 お好み焼き
13(月)	ごはん クリームシチュー 花野菜サラダ 果物	クッキー	麦茶 おかかおにぎり
14(火)	ごはん 鶏のから揚げ フレンチサラダ 味噌汁 果物	チーズ	牛乳 あんバターサンド
15(水)	ごはん 魚の照り焼き かぼちゃのサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 大学芋
16(木)	焼きそば なめ茸和え コンソメスープ 果物	クラッカー	麦茶 ツナおにぎり
17(金)	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ かきたま汁 果物	クッキー	麦茶 バナナ入り蒸しパン
18(土)	チキンライス 酢の物 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
20(月)	食パン コロッケ コールスローサラダ スープ 果物	クッキー	麦茶 焼きおにぎり
21(火)	ビビンバ丼 胡麻和え すまし汁 果物	スイートポテト	麦茶 パンケーキ
22(水)	チキンカレー 野菜のマリネ スープ 果物	ヨーグルト	麦茶 オレンジゼリー
24(金)	ごはん 魚竜田揚げ じゃが芋バター炒め 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 きな粉ラスク
25(土)	ハヤシライス マカロニサラダ コンソメスープ 果物	クラッカー	麦茶 ビスケット
27(月)	ミートソーススパゲティ りんごのサラダ スープ 果物	クッキー	麦茶 グリンピースおにぎり
28(火)	ごはん 白身魚のムニエルきのこソース ちくわサラダ 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 小豆入抹茶蒸しパン
29(水)	ひじきごはん ミートボール 花野菜サラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 いももち
30(木)	ごはん 豚肉のピカタ キャベツの煮浸し 味噌汁 果物	クラッカー	牛乳 シュガートースト

※10時にTOMATO・ONIONクラスはおやつがあります。※仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。  
 ※15時のおやつが牛乳の日はPUMPKIN・TOMATOクラスは麦茶になります。

給食室から

秋色が深まり冬もそこまで来ていそうな11月です。たくさん食べて寒さや病気に負けないようにしましょう。  
 今年は、みんなで栽培した夏野菜や秋野菜も豊作でした。  
 給食室にも笑顔でいっぱい野菜を届けてくれましたね。収穫祭では、お芋や、手作り味噌の出番です。  
 どんな姿で登場するのかお楽しみに！



子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳詣の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

レシピ

<ほうとう>・・・山梨県の郷土料理 (11月9日献立)

材料

ほうとう(生)...200g 鶏もも肉...100g かぼちゃ...100g  
 にんじん...30g 大根...80g しめじ...50g  
 油揚げ...1/2枚 だし汁...900ml  
 味噌...大さじ1と1/2 酒...大さじ1/2 油...小さじ1

作り方

- 鍋に油を熱し大根、人参を軽く炒め全体に油が回ったら、だし汁を加え煮立てます。
- 鶏肉を入れ、アクを取ったらほうとう麺をほぐしながら入れ、サッと混ぜたらかぼちゃを加え麺とかぼちゃに火が通るまで弱火で煮込みます。
- しめじ、油揚げを入れてサッと煮たら味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら完成です。

